

Käytä eduksesi!

– Liikuntasetelillä harrastat tuttuja tai kokeilet uusia lajeja

Anna mailapelienviedä

Tennistä, sulkapalloa, squashia, pingistä, golfia... Viime syksynä avattu **Kauniaisten Urheilupuisto** tarjoaa hienot harjoittelu- ja pelimahdollisuudet mailapelienviedä harrastajille.

Olit sitten kokenut konkari tai aloitteleva tenniskäpälä, Urheilupuiston tiloista löydät sinulle sopivaa liikuntaa aamuvarhaisesta myöhäiseen iltaan. Jos taidot ovat ruosteessa, voit aloittaa laadukkailla kursseilla, kuten Pontus Jäntin sulkapallokoulusta tai squashin yksityistunnilta. Kursseilla opit niksit, kuinka maila pysyy kädessä ja kuinka sillä osut palloonkin! Mailapelienviedä lisäksi Urheilupuistossa pääset harrastamaan myös Move Wellness Centerin ohjattua liikuntaa.

Tutustu Kauniaisten Urheilupuiston tarjontaan osoitteessa www.kauniaistenurheilupuisto.fi tai tarkista Liikuntaseteli-verkoston muut mailapelienviedä kohteet Smartum.fin käyttökohdehausta!



Nauti kesästä meloen

Melonta on mitä parhainta ulkoliikuntaa: kauniit maisemat ja raikas ilma siivittävät niin retkimeloojia kuin tehokkaita treenaajiaakin. Eikä Suomen rannikolla ja järvisessä luonnossa pääse ainakaan olosuhteiden puolesta kyllästymään.

Aloita melontaharrastuksesi vaikka Helsingin Vuosaaresta, jossa Kokoushotelli Rantapuiston yhteydessä toimiva **Vuosaaren melontakeskus** vuokraa kajakkeja ja kanootteja kesäkuukausina. Jos olet vasta-alkaja, ilmoittaudu alkeiskurssille oppimaan melonnan salat. Myös kokeneemmille meloijille järjestetään paljon melontakursseja ja -retkiä pitkin kesää.

Hyvän startin kesään saat sunnuntaina 30.5., jolloin melontakeskuksessa vietetään kesäkauden avajaisia. Luvassa on veloituksetonta melontaa ohjaajien johdolla, tutustumista varusteisiin ja kalustoon, melontanäytöksiä sekä muuta ohjelmaa ja viihdettä lapsille ja aikuisille. Tutustu Vuosaaren melontakeskukseen: www.naturaviva.fi ja www.melontakeskus.fi tai katso muut ulkoliikuntakohteet Smartum.fin käyttökohdehausta!



Kesä ja golf kuuluvat yhteen

Golf on erinomaista liikuntaa sekä kokeneille konkareille että aloittelijoille tai vähän liikuntaa harrastaneille, ikään tai tasoon katsomatta. Kentällä voi edetä omaan tahtiin ja tasoitukset tekevät pelistä mielekäästä, vaikka seurueessa olisi eritasoisia pelureita.

Golfissa yhdistyvät sosiaalinen kanssakäyminen, ulkona oleminen ja jopa perheen kanssa yhdessä tekeminen. Usein upeatkin maisemat tekevät pelaamisesta entistä nautinnollisempaa, kuten Pirkanmaan **Lakeside Golfissa**. Kaksi erilaista golfkenttää tarjoavat pelaajille mahdollisuuden nauttia ja pelata golfia ainutlaatuisessa kulttuurimaisemassa Sastamalan Karkussa. Järvenranta-kenttä sijoittuu nimensä mukaisesti järven rantaan ja Pirunpelto-kenttä jylhään metsämaisemaan. Lakeside Golfiin ovat myös vieraspelaajat tervetulleita pelaamaan kaikkina aikoina. Tutustu: www.lakesidegolf.fi tai katso Liikuntaseteli-verkoston lähes 200 muuta golfkenttää Smartum.fin käyttökohdehausta!



Uusia liikuntapaikkoja liittyy mukaan päivittäin, joten säännöllinen vierailu [Smartum-verkkopalvelun Käyttökohdehaussa](http://Smartum.fin) kannattaa!

Käytä eduksesi. Muutut eduksesi.



smartum
-eduksesi